Avoir Chaud L'Hiver

14/02/2021

Illustration sans source. DM for credit.

1600€ de chauffage en moyenne pour un ménage français : Comment baisser sa facture sans baisser son confort & augmenter sa Santé.

En plus d'être un gouffre financier & énergétique, le surchauffage peut être mauvais pour la santé. En effet, les changements brusques de températures en intérieur & extérieur fragilise notre système immunitaire.

Problèmes ORL, problème de sommeil & problèmes sanguins :

Monter le chauffage à 22-23°C, voire plus, a la fâcheuse tendance à assécher les muqueuses et de ce fait, à les fragiliser. Vous êtes alors plus sensibles aux virus qui se développent volontiers dans un intérieur où l'air n'est pas renouvelé. Outre un inconfort respiratoire, des difficultés pour déglutir, vous êtes plus exposés aux rhumes et maux de gorge.

Avis aux plus frileux, trop chauffer la chambre pendant son sommeil peut accélérer les risques de tomber malade en hiver. En effet, dormir avec un **chauffage trop élevé peut provoquer des maux de gorge, de tête ou encore le nez bouché et la peau sèche**.

Déjà malade ? Ce n'est pas une raison pour condamner les fenêtres ! Couvrez-vous bien et veillez à aérer votre logement chaque matin, dix à quinze minutes. Rien de mieux pour tuer les bactéries et virus. Prenez soin également d'utiliser un humidificateur dans votre salon et votre chambre : vous éviterez les maux de tête et réduirez la sécheresse cutanée.

Un intérieur surchauffé est vivement déconseillé aux personnes ayant des **troubles circulatoires** (jambes lourdes, varices). De fait, la chaleur a un effet vasodilatateur qui engendre, lorsqu'il est éprouvé au quotidien, une augmentation de votre inconfort et de vos problèmes veineux. C'est aussi pour cet effet qu'il est recommandé de dormir dans une chambre pas trop chaude : Le froid a un effet vasoconstricteur, c'est-à-dire qu'il permet un ralentissement de la circulation sanguine, qui aide à l'endormissement et à une **meilleure récupération**. Trop chauffer pendant la nuit empêche alors ce phénomène et perturbe notre sommeil.

De plus, **l'exposition au froid ou à la chaleur peut provoquer des réveils « intra-sommeil »**. Il est donc important de chauffer convenablement la pièce à coucher, pour s'assurer un sommeil de qualité. Avec une **température de 18°C dans la chambre** le corps atteint une neutralité thermique, ce qui facilite l'endormissement. En effet, le corps n'aura pas besoin de réguler sa température et votre cerveau se concentrera sur votre sommeil.

> Pensez aussi à **aérer les pièces pendant la journée**, mais aussi un quart d'heure avant d'aller vous coucher. Le renouvellement de l'air favorise la bonne oxygénation pendant le repos. Si vous n'êtes pas frileux et que votre logement est bien isolé, vous pouvez aussi éteindre votre chauffage pendant la nuit. En effet, sous les couvertures, le corps se réchauffe naturellement pendant le sommeil.

L'ADEME (Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie) conseille de chauffer la pièce à coucher **maximum entre 16 et 19 degrés**, selon les profils des habitants. Vous pouvez chauffer la chambre d'un bébé ou d'un enfant en bas âge, entre 18 et 20°C.

De plus, l'ADEME précise qu'**un degré supplémentaire équivaut à 7% de consommation de chauffage en plus**. Ne pas abuser du chauffage vous permettra donc de préserver votre santé, mais aussi de faire des économies sur votre facture énergétique.

Pour les autres pièces, il est conseillé de chauffer sa salle de bain à 20 ou 21°C et le reste de la maison à 19°C maximum.

Sources : ma-maison-eco-confort.atlantic.fr - santemagazine.fr - flouinedoc.com/blog/risque-sante-sommeil-chauffage

---

Chez moi

Aujourd'hui **je n'utilise plus de chauffage** chez moi l'hiver. Il faut savoir que je suis locataire dans un immeuble au rez-de-jardin, donc en dessous de moi je n'ai que les garages, personne ne me chauffe. Pendant la période la plus froide, mon salon est environ à 11-12° et ma chambre est environ à 9-10°, je me suis bien mieux équipée :

>>> ISOLATION <<<

• JOINTS PORTES & FENÊTRES
Refait très facilement & lowcost (mes fenêtres sont du double vitrage mais l'isolation était une catastrophe) : 6,50€ les 6m chez Castorama + un peu de plâtre pour les côtés + prises

• RIDEAUX THERMIQUES
Fenêtres + porte d'entrée (chinés Leboncoin 15€ la paire)

• DE BONS VÊTEMENTS CHAUDS
leggings d'hiver fourrés, pulls en laine / merino, poncho, mitaines > J'ai tout acheté sur Vinted à part le legging d'hiver fourré que je ne trouvais pas.

• DE BONS PLAIDS / UNE BONNE COUETTE

• TAPIS &/OU PANTOUFLES pour isoler du sol

>>> APPORT DE CHALEUR <<<

• THERMOS & BOISSONS CHAUDES
vont vous réchauffer de l'intérieur. Un bon thermos : @contigofr west loop, meilleur thermos ever on the go. Pour la maison j'ai un thermos de 2L à double parois par le vide en inox, ce sont les meilleurs. Comme ça on en fait beaucoup et on boit beaucoup & on se garde au chaud.

Version 2L pour la maison (j'ai essayé 3 thermos différents avant celui ci et ils ont tous implosé, ils étaient en plastique avec une bulle en verre à l'intérieur : à éviter, très dangereux & pas pérenne du tout ! Celui ci dure bien). Le seul truc dommage avec celui là est l'ouverture : il n'a pas une ouverture/fermeture de sûreté si on le transporte. Pour la maison tout va bien, dans la voiture quand il est rempli faut qu'il soit tres stable ! Si vous en trouver un d'une même capacité mais avec un meilleur système de fermeture, je suis preneuse ;) La Bialetti en 1,8L était bien mais ils ont arrêté de la faire...

• MANGER CHAUD & PIMENTÉ 🌶️😳

• FAIRE DU SPORT ou FAIRE DES CÂLINS 🙆‍♀️🙆‍♂️🐾

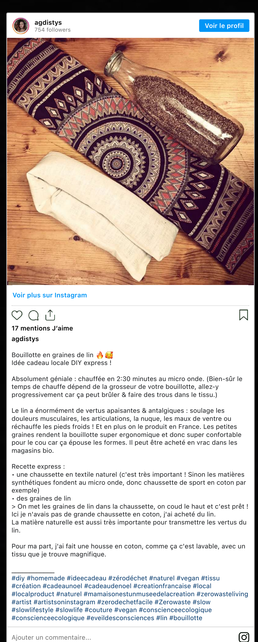
• UNE BOUILLOTTE SECHE AU LIN
Très simple d'utilisation je mets la mienne 3min30 au micro-onde pour un moment de bonheur intense. Très facile à faire en couture aussi : un bout de tissu naturel (important sinon ça fond), des graines de lin, et voilà. J'ai fait un post dessus déjà.

• CHAUFFAGE D'APPOINT AU GAZ
pour chauffer uniquement le salon les moments où je reçois ou bien lorsque je fais des ateliers. Payé 50€ sur leboncoin Favex Ektor Design 4.2kW : très bien & pas trop moche. Une bonbonne de gaz coûte 30€, c'est à peu près ce que je dépense en chauffage pendant un hiver :)

• BONUS : UNE ALÈSE CHAUFFANTE
Pour les grands frileux, il existe des alèses chauffantes qui se branchent sur prise, pour chauffer votre lit 🥰

> J'ai aussi testé : **le chauffage à la bougie.** Je l'ai créé à partir de 2 pots en céramique. Pour chauffer une petite pièce (un van, un camion...) je pense que ca va mais pour chauffer mon salon c'est compliqué ^^

Getty Images - Legging d'hiver troooooop bien !! jamais froid avec ca !! Attention taille petit : prendre 1 à 2 tailles au dessus.


agdistys
704 followers
Voir le profil
Voir plus sur Instagram
17 mentions J'aime
agdistys
Bouillotte en graines de lin 🔥🥰
Idée cadeau locale DIY express !
Absolument génial : chauffée en 2:30 minutes au micro onde. (Bien-sûr le temps de chauffe dépend de la grosseur de votre bouillotte, allez-y progressivement car ça peut brûler & faire des trous dans le tissu.)
Le lin a énormément de vertus apaisantes & antalgiques : soulage les douleurs musculaires, les articulations, la nuque, les maux de ventre ou réchauffe les pieds froids ! Et en plus on le produit en France. Les petites graines rendent la bouillotte super ergonomique et donc super confortable pour le cou car ça épouse les formes. Il peut être acheté en vrac dans les magasins bio.
Recette express :
• une chaussette en textile naturel (c'est très important ! Sinon les matières synthétiques fondent au micro onde, donc chaussette de sport en coton par exemple)
• des graines de lin
> On met les graines de lin dans la chaussette, on coud le haut et c'est prêt ! Ici je n'avais pas de grande chaussette en coton, j'ai acheté du lin. La matière naturelle est aussi très importante pour transmettre les vertus du lin.
Pour ma part, j'ai fait une housse en coton, comme ça c'est lavable, avec un tissu que je trouve magnifique.
#diy #homemade #ideecadeau #zérodéchet #naturel #vegan #tissu #création #cadeaunoel #cadeauderniereminute #creationfrancaise #local #localproduct #naturel #mamaisonestunmuseedelacreation #zerowasteliving #artist #artistsoninstagram #zerodechetfacile #Zerowaste #slow #slowlifestyle #slowlife #couture #vegan #consciencecologique #consciencecologique #eveildesconsciences #lin #bouillotte
Ajouter un commentaire...
Partager
Post

Code Source : Les Règles de La Vie - La Conscience Quantique

• Liste les Lois quantiques de la Vie • Tous les biais par règles

• les Schémas du principe Essentiel des Livres Saints

Je ne suis pas sponsorisée & je refuse les partenariats qui me sont proposés qui ne sont pas vraiment Éthiques.
Je partage juste les bons plans que j'ai chiné depuis 20 ans car je crois fortement à un meilleur demain Ensemble, en se serrant les coudes, en partageant ce genre d'informations. Je fais tout simplement ma part. Alors transitionnons ensemble, pour créer un meilleur demain Uni entre Art & Nature, pour voir le Beau partout autour de Nous.
Au plaisir de Nous voir grandir et s'épanouir. 🌿

Si tu veux me soutenir,
• tu peux me faire un don sur Tipeee (à la manière de wikipedia)
• ou bien partager mon travail : Facebook & Instagram
• ou bien me laisser un avis ici : Avis google.

Si tu es des bons plans à partager ou si tu veux un devis pour une prestation : n'hésite pas à me contacter !
On pourra écrire ensemble ou je pourrai publier ce que tu veux partager :) Ici c'est open edition

Téléchargements gratuits :
• Ma Liste d'Achat • Mon Guide Express Complet •
• Mon support de formation contre le Déni •
• Formations NousToutes •
• Mes Schéma •
• Mes Fables •

• Galerie Charte aMi •

-Mes Réseaux en haut à gauche du site.

Sitemap Agdistys.fr
Sitemap Schémas

Agdistys • Diane Serant © Tous dro its réservés 2021
© Diane Serant • Agdistys – Ce travail est sous licence Creative Commons Attribution - ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4.0), *https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/*
• Cookies